

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 34 (1958-1959)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Ferien in Etappen  
**Autor:** Guggenbühl, Helen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1073276>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## FERIEN IN E T A P P E N

von  
*Helen Guggenbühl*

Viel mehr Frauen als man meint, kommen, währenddem die Kinder klein sind, oft jahrelang nicht dazu, richtige Ferien zu machen. Es fehlt an Geld, es fehlt an der Möglichkeit, die Kinder zu versorgen – denn nicht alle haben hilfreiche Verwandte, und viele von uns haben Bedenken, kleine Kinder in Ferienheime zu geben.

Andere wieder können zwar drei oder vier Wochen Ferien machen, aber diese Ferien bringen nicht immer die nötige Entspannung. Denn was geschieht üblicherweise, wenn die

Familie Ferienpläne schmiedet? Die Frau denkt nicht an sich selbst, sondern nimmt Rücksicht auf den Mann und die Kinder. Man mietet eine Ferienwohnung, damit es die Kinder möglichst schön haben, oder man wählt im Ausland ein Reiseziel, das vor allem den Gatten interessiert. Hier gibt es nun eine Lösung, nach der viel zu selten gegriffen wird: Ferien zwischenhinein, einen Tag, zwei Tage.

Bitte wenden Sie nicht ein, solche kurze Ferien lohnten sich nicht! Ich habe die Erfahrung gemacht, daß diese außerordentlich beglückend sind, wenn man sie so gestaltet, wie es einen wirklich freut. Für mich sind diese Ferientage dann besonders schön, wenn ich sie auf altmodisch-beschauliche Art und Weise zubringe, so wie das früher üblich war.

Wichtig scheint mir, daß man diese Art Ferien nicht in Gesellschaft der ganzen Familie verbringt, sondern allein, oder mit dem Mann, mit einer Freundin, oder nur einem Kind.

Zu solchen Ferientagen, die ganz und gar auf die Frau zugeschnitten sind, findet man im Verlaufe eines Jahres bestimmt hin und wieder Zeit, wenn man wirklich will. Und je stärker ein Wunsch, desto mehr Aussicht besteht, daß er sich einmal verwirklicht.

Allerdings sind dazu in diesem Fall zwei Voraussetzungen erforderlich: vor allem braucht

### Im Ferienhaus

oder in der Ferienwohnung sind Biotta-Säfte doppelt wertvoll. Ist es doch an hoch- und abgelegenen Orten oft schwierig, stets frisches Gemüse zu erhalten. Zudem ersparen Ihnen Biotta-Säfte viel Rüst- und Kocharbeit. Mit Biotta haben Sie mehr von Ihren Ferien und Ihre Familie eine gesunde Ernährung! Biotta-Säfte erhalten Sie an vielen Ferienorten. Auf Wunsch geben wir Ihnen gerne die nächste Bezugsquelle an.

Gemüsebau AG. Tägerwilen TG, Tel. 072/801 31

### Gründliche Haar-Entfernung

an Beinen, Armen usw.  
erzielen Sie durch ein  
'Soft legs'-Traitemet im

**SALON DE BEAUTÉ  
MARIA SCHWEIZER**

Rasches und völlig spurloses Verfahren. Vorherige Anmeldung erbeten,  
Telephon (051) 27 47 58  
Zürich 1, Talstr. 42  
2. Etage, Lift



es eine etwas weniger ängstliche Einstellung unseren häuslichen Pflichten gegenüber. Zählen wir zu jenen Frauen, die ihre Kinder auch nicht zwei Tage der Obhut einer Freundin oder eines Baby-Sitters anvertrauen können, oder die ihre Nachkommen, auch wenn das Jüngste bereits zehn Jahre alt ist, nur einige wenige Tage nicht allein lassen können, dann geht es natürlich nicht.

Doch auch auf die Haltung des Mannes und auf die der Familie kommt es an. Darauf, ob der Mann die Gattin, oder die Kinder die Mutter, von sich aus zu einem solchen Unternehmen ermuntern, ob sie ausnahmsweise ihre egoistischen Wünsche in den Hintergrund stellen und ihr zuliebe gerne das Opfer auf sich nehmen, einmal einige Tage allein zu haushalten. Den Kindern bereitet das übrigens meistens Freude.

Das Wichtigste bei diesen Ferien ist für die Frau, daß sie von den Alltagspflichten völlig frei ist und wirklich einmal das tun kann, was sie von jeher über alles liebte. So kann zum Beispiel ein improvisierter Ausflug von zu Hause aus, der nur einen einzigen Tag in Anspruch nimmt, und bei dem man am Morgen nicht weiß, wo man am Abend landet, uns in richtige Ferienstimmung versetzen. Sicher haben Sie das schon einmal erlebt.

Ein selbst erprobtes Beispiel: Eine sechsstündige Wanderung über die Lägern, von Baden bis Regensberg. Wir unternahmen sie letztes Jahr im Frühsommer, eine von mir schon lange nicht mehr begangene Route. Auf der ganzen Strecke begegneten wir nur zweimal anderen menschlichen Gestalten. Von Anfang an war es ein unbeschwertes, zeitloses Wandern, unterhaltsame Spannung beim Überwinden eines etwas schwindelerregenden Felsgrates, zwischenhinein Lagern und Picknicken unter rauschenden Buchen, zum Abschluß zufällige Einkehr bei Bekannten, deren Haus gerade am Weg lag, und zuletzt späte Heimkehr ins eigene Haus. Ausschlaggebend für die Ferienstimmung war der spontane Entschluß am Vorabend, und das sich den ganzen Tag über weit wegfühlen vom Alltag. Etwas das uns bestimmt nicht immer leicht fällt.

Hin und wieder einen Wandertag einschalten ist für die sonst so sehr ans Haus und an die Familie gebundene Frau besonders günstig, weil zur Ausführung keine wesentlichen Hindernisse im Weg stehen. Und der aufgeschlossenen, lebenshungrigen Seele fehlt es auf einer



Die Los-Serien, die's nun gibt,  
sind bald bei jedermann beliebt.  
(Zum sicheren Endzahltreffer, wie bisher,  
kommt pro Los eine zusätzliche Chance  
im Kleintos!)

**das Kombi-Los**  
der Interkantonalen Landes-Lotterie



**Raichle**  
«Albulia»

Für Sie  
persönlich:

Den tausendfach bewährten Wander- und Sportschuh, echt Gallojuchten, weich und geschmeidig, zwiegenäht, Vibram - Sohlen. Schwarz oder braun.

Damen Fr. 74.80  
Herren Fr. 84.80

**Grosse Auswahl  
Wanderschuhe**

**Albulia** **Raichle**



Das sorgfältig dosierte Malex ist eines der besten und beliebtesten Mittel gegen Kopfweh, Gliederschmerzen, Schmerzen aller Art, Erkältung, Fieber, Unwohlsein verschiedener Ursachen. Einige Malex, Pulver oder Tabletten, gehören in jede Hausapotheke.



**BUFFET**  
**H . B**  
**ZURICH**  
R. Candrian-Bon

*schnell serviert –  
gut bedient*

## *Etikette und... Etikette*



### **Wo bleibt denn Ihre Kinderstube?**

Sie sitzen da und lassen ruhig die Frau vor Ihnen stehen. Die Etikette - vor allem aber die Höflichkeit - verlangt, dass der Mann im Tram oder Zug einer Frau (und nicht nur einem jungen, hübschen Mädchen) seinen Platz anbietet, ausser er sei krank oder gebrechlich.



Die Etikette hat ihre Bedeutung. So auch, wenn Sie im Restaurant oder anderswo Grapillon verlangen. Nur wenn die Flasche die Original-Etikette "Grapillon" trägt, sind Sie sicher, den echten, naturreinen Traubensaft **Grapillon** zu bekommen.

### **Jede Frau muss wissen**

dass gegen **Periodeschmerzen** ein neuartiges, erprobtes und bewährtes rein pflanzliches Mittel in **FEMIUM-TROPFEN** von Wissenschaftern entwickelt worden ist. Frauen sollten keine Experimente mit ihrer Gesundheit machen — nehmen **Sie Femium-Tropfen**, auch bei **Migräne!** Erhältlich in Apotheken und Drogerien zu Fr. 3.30

Dr. A. Zelger, Stans

Wanderung nie an Abenteuer. Dazu braucht man keineswegs ein Ritter von der traurigen Gestalt, also ein Don Quichotte zu sein. In der völlig andern Welt ist man eben plötzlich ein anderer Mensch, das heißt man ist viel mehr sich selber. Und wenn man am Vorabend wieder einmal Eichendorff und Mörike Gedichte liest, wird die Sehnsucht nach einem Tag voll Poesie erst recht wach.

Fast so schön und ebenso entspannend, wenn auch völlig anders, kann ein Tag sein, den man ausnahmsweise in großer Passivität verbringt. Nichts, gar nichts tun, das man sonst tun muß, also wieder einmal lang ausschlafen, ergiebig frühstücken, das und jenes lesen, oder tatenlos herumsitzen. Für die meisten von uns ist dies ein ganz seltes Ereignis, und schon deswegen genußreich. Das erlebte ich vor einigen Monaten gemeinsam mit meiner Schwägerin im Ferienhaus, wo wir zwei ganz allein einige Tage verbrachten, wovon wir die einen mit viel Unternehmungslust, einen einzigen aber – und es war der schönste und eindrücklichste von allen – mit lauter Nichtstun ausfüllten.

Äußere Untätigkeit regt sehr oft innerliches Leben an. Keine Ablenkung steht im Weg, der Geist entfaltet sich, auch Selbstbesinnung stellt sich ein.

Vielleicht ist sogar ausnahmsweise einmal bei uns zu Hause ein solcher mit restloser Trägheit erfüllter Ferientag möglich. Jedenfalls wäre auch das unendlich schön, so wie man sich manchmal danach sehnt, einmal in der eigenen Stadt ein paar Tage lang sozusagen als Feriengast zu weilen.

Willkommener Feriengast wären wir übrigens schon längst anderswo: bei einer netten Jugendfreundin, die wir seit Monaten oder gar Jahren besuchen wollten. Gehen wir doch endlich hin! Vielleicht haben wir gerade besonders viel gearbeitet und deshalb einige geruhsame Tage verdient. Natürlich fällt es uns nicht immer leicht, uns aufzuraffen zu einem Besuch, verbunden mit einer kleinen Reise. Wagen wir es dennoch; jedes Wagnis ist wie ein kleines Abenteuer, und beim Austausch von gemeinsamen Schul- und Jugenderinnerungen entsteht immer eine besondere Atmosphäre – beschaulich, romantisch? Vielleicht, mehr oder weniger. Auf jeden Fall ist auch dies eine erfrischende Abwechslung.

Für mich ist jede Reise verlockend. Zu zweit ist es am schönsten, sogar dann, wenn der Reisepartner – ein Kind ist. Seit drei Jahren

unternehme ich jedes Jahr einmal ein sieben-tägiges Reischen mit einem meiner Enkelkin-der, das Mindestalter muß zehn Jahre sein. Die enge Verbundenheit mit dem Kind, das leichte Erfüllen der tausend kleinen Wünsche, das gemeinsame Improvisieren des Tagesprogramms ist für beide beglückend, und an allerlei ro-mantischen Abenteuern fehlt es nie. So landeten wir einmal nach einer stundenlangen Wan-derung auf kleinen Waldwegen tief unten im Tal. Es war im Schanfigg und wir standen vor der über knietiefen Plessur, ein ziemlich wilder Bergbach. Weit und breit war keine Brücke in Sicht. Also faßten wir den wie mir schien etwas kühnen Entschluß, den Bach zu Fuß zu überqueren. Das Kind hüpfte sofort mit Begeiste-  
rung barfuß und behende von Stein zu Stein, ich ihm bedeutend weniger behende nachstel-lend in Strumpf und Schuh durch das eiskalte Wasser mich kämpfend. Aber wir beide fanden es lustig, nachher tropfnaß über Feld und Wiese zu wandern, bis wir zuletzt den Fußweg fanden, der uns ans Ziel führte, wo wir uns zur Belohnung der Strapazen den Hochgenuß eines warmen Bades leisteten.

Ja, auch Reisen und Wandern mit einem Kind allein kann Beschaulichkeit und Roman-tik im Überfluß bieten. Warum ergreifen wir nicht die nächste Gelegenheit? Gerade jetzt, wo die Schulferien beginnen, ist es sehr leicht, einen munteren, kleinen Reisebegleiter zu fin-den; ihm und uns selbst wird das schöne Er-lebnis unvergeßlich bleiben.

Noch viele andere Türen zu etwas unge-wöhnlichen, aber richtig ferienhaft wirkenden, ganz kurzen oder auch längeren Erlebnissen stehen uns Frauen offen. Nie fehlt es an Mög-lichkeiten, sehr oft aber an der nötigen Unter-nehmungslust, oder dem Mut, zu improvisieren. Und eines ist sicher: Je mehr wir gerade heute, sei es in den Ferien, oder auch in einem andern Zeitpunkt, etwas ganz Einfaches (die Tages-wanderung), unserer Veranlagung nahe Lie-gendes (das Faulenzen) oder etwas, das unsre Neugier reizt (auswärtiger Besuch, ein Reislein mit dem Kind) unternehmen, umso mehr Aus-sicht haben wir, erfrischende Beschaulichkeit oder Romantik in einer immer wieder anderen Form erleben zu dürfen.

\*

Es ist schade, daß richtige Wanderferien im-mer mehr aus der Mode kommen. Viele Kinder kennen diese überhaupt nicht mehr; für sie gilt



**Empfehlenswerte Bildungsstätte**

## „PRASURA“ AROSA

*Erholung und Ferien  
für Kinder und Jugendliche*

Anerkannt vom Bundesamt für Sozialversicherung

Arzt: Dr. med. H. Herwig

Ausführliche Prospekte durch die Leiterin,  
Frau Dr. R. Lichtenhahn, Tel. (081) 3 14 13

**Gemeinsame  
Wanderfreuden  
mit**

**Raichle**



»Raichle-Adelboden«

Weich, solid und preisgünstig ist dieser ideale Wan-der-schuh. Er ist mit Leder-Zwischensohlen versehen, bietet guten Halt, ist ganz gefüttert und gepolstert, Vibram-Sohlen.

Geschmeidiges Box- oder Sport-Wildleder.

Kinder 30/35 Fr. 34.80

Damen Fr. 39.80

Herren Fr. 49.80 netto

Prospekt und Bezugsquellennachweis durch

**SCHUHFABRIK LOUIS RAICHLE AG.**

**KREUZLINGEN**

**Nerven-Beruhigung  
und Entspannung bei  
Schlaflosigkeit**

**Helvesan-Kräuter-Bad Nr. 4  
für die NERVEN.**

Fr. 3.90, Kurfl. Fr. 15.—  
Verlangen Sie heute noch  
den ausführlichen Helvesan-  
Bäder-Prospekt.  
In Apotheken und Drogerien



**Dank *Just*  
Zeit zum  
Schneidern**

Denn ich spare sehr  
viel Zeit, seit ich alles  
vom Just-Berater be-  
ziehe, um Böden, Mö-  
bel, Küche, Kleider  
zu pflegen.



Ulrich Jüstrich, Just,  
Walzenhausen

18

# Hornhaut!

Verwenden Sie die extraweichen, lindernden Scholl's Zino-pads gegen schmerzende Hornhaut oder brennende, empfindliche Stellen auf der Fuessohle. In Drogerien und Apotheken. Schachtel Fr. 1.80. Neu! Im Sicht-Etui Fr. 1.30

**Scholl's Zino-pads**



nur als Vergnügen, wo etwas läuft. Wenn man sie fragt, was sie wünschen, so sagen sie, sie möchten den Flugplatz besuchen, ein Schwebebähnchen benützen, oder in der Stadt eine Tageskarte für das Tram lösen und den ganzen Tag herum fahren. Diese Wünsche sind Ausdruck unseres technischen Zeitalters und sicher durchaus in Ordnung. Außerdem liegt die Schuld aber auch oft bei den Eltern, wenn heute vielen Kindern eine beschauliche Wanderung als wenig verlockend erscheint. Das Verständnis wurde nicht geweckt. Naturliebe ist eben nicht nur eine angeborene Gabe Gottes; sie kann geweckt und gefördert werden.

Wie schön richtige Wanderferien sein können, wenn man Freude hat an der Natur, zeigt uns der folgende, durch einen Artikel in der Aprilnummer angeregte Beitrag einer Leserin. Sie beschreibt ihre Rucksack-Reisen, die sie mit ihrer Familie vor etwa 25 Jahren unternahm.

Trotz dem Wandel der Zeit können wir heute noch gleiches auf gleiche Art und Weise erleben. Wir sehen, wie dem Kind auf einer solchen Wanderung mit Hilfe der Eltern die Augen aufgehen können für die Wunder der Natur.

**UNSER  
REISEGEPÄCK  
VON  
ANNO DAZUMAL**

*von Emmy Klein*

Der Artikel in der Aprilnummer «Das Reisegepäck des Mannes» hat mich an jene herrlichen Tage erinnert, da wir, zusammen mit unseren Kindern, jeweils für zwei, drei, acht oder mehr Tage loszogen, jeder mit einem Rucksack auf dem Rücken. Da galt es auf kleinstem Raum Toilettensachen, Apotheke, Küche und Ersatzwäsche zu verstauen.

Nicht die Ferne, sondern die Schönheit der eigenen Heimat – «Gang Bueb und lueg dys Ländli aa» – zog uns an.

Wie wunderschön war es, durch die Wälder zu ziehn, Vogelstimmen in uns aufzunehmen und der Behendigkeit der Tierwelt nachzustauen, Paßhöhen zuzustreben und zu räteln,